



## Zapojte se do projektu Svět 2.0.:

# Demokracie, odolná společnost a já!

---

**Novinářský inkubátor a Centrum pro informovanou společnost** pro vás nachystali celkem čtyři vícedenní semináře, která se týkají tématu odolnosti vždy z jiného úhlu pohledu. Níže najdete podrobnější popis jednotlivých seminářů. Možná je účast jak na jednom z nich, tak na všech. Účast je zcela zdarma (hrazená je strava, doprava i případné ubytování).

Účastnit se mohou mladí lidé ve věku 18-30 let, žijící, nebo studující v ČR.

[Přihlášení skrze tento google formulář.](#)

Termín pro přihlášky na únorový seminář je do 19.2., 23:59.

Těšíme se!

---

**Seminář #1 26. 2. - 1. 3. 2025 PRAHA** / Odolnost vnitřní i vnější *!Přihlas se do 19.2.!*

**Seminář #2 26. - 29. 3. 2025 PRAHA** / Podpoř se

**Seminář #3 29. 5. - 1. 6. 2025 JÁCHYMOV** / Komunikace a odolnost

**Seminář #4 10. - 13. 9. 2025 BRNO** / Celospolečenský přístup k odolnosti

---

První seminář **Odolnost vnitřní i vnější** (26. 2. - 1. 3. 2025) se zaměří na odolnost vůči nástrahám v informačním prostoru a dalším vlivům (nejen) mediálního světa, ale také na to, jak zvládat práci na exponované pozici a pod velkým tlakem.

Čekají nás informativní a prožitkové workshopy k tématu emocí, během kterých si vyzkoušíte techniky na uvolnění mysli a emocí, nezbytné pro psychohygienu a budování odolnosti. Součástí programu budou setkání s novináři a odborníky ze státních i nevládních institucí, kteří se tématu odolnosti dlouhodobě věnují.

Druhý seminář, **Podpoř se** (26. - 29. 3. 2025) se věnuje tématu vnitřního kritika – hlasu v naší mysli, který nás často podceňuje a omezuje. Společně se naučíme rozpoznávat tento toxický vnitřní hlas a pomocí praktických nástrojů ho proměnit v podporujícího spojence.

Budeme zkoumat, jak vnitřní kritik ovlivňuje nejen jednotlivce, ale i celospolečenské dění, a proč se témata wellbeingu a psychiky stávají stále důležitějšími. Čekají nás praktické workshopy a diskuse s odborníky na psychologii a osobní rozvoj.

Třetí seminář **Komunikace a odolnost** (29. 5. - 1. 6. 2025) proběhne v Jáchymově, místě spojeném s temnou historií 20. století. V prostředí, které připomíná důležitost mírového řešení konfliktů, se zaměříme na trénink *Nenásilné komunikace* (NVC) podle metody Marshalla Rosenberga.

Pod vedením jednoho z mála certifikovaných lektorů v ČR absolvujeme intenzivní trénink (cca 12 hodin), který vám pomůže osvojit si praktické dovednosti pro řešení konfliktů a efektivní komunikaci. Nenásilná komunikace je dnes stejně aktuální jako kdykoliv dříve, což potvrzuje její aktuálně rostoucí popularita.

Poslední, čtvrtý seminář **Celospolečenský přístup k odolnosti** (10. - 13. 9. 2025) přináší unikátní možnost nahlédnout do fungování Armády ČR a jejího zapojení do budování odolné společnosti. Zaměříme se na témata spojená s kybernetickou bezpečností, informačními operacemi a ochranou před moderními hrozbami.

Čekají nás setkání s odborníky z armády, praktické workshopy a simulace, které nám pomohou lépe pochopit, jak lze chránit společnost i jednotlivce v digitálním i reálném světě.

